



令和7年度

12月の予定献立表

あさひ保育園



| 日 | 曜 | 献立名 | あか | さいろ | みどり | おやつ | |
|----|---|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| | | | 油や脂肉や 骨をつくる | 力や体温になる | 体の調子を整える | 午前(未満児) | 午後(全員) |
| 1 | 月 | ●中華そばろ ナムル 卵スープ | 豚挽肉 麦味噌 鶏肉 牛乳 卵 スキムミルク | サラダ油 おろしうがい・にんにく 中華味 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 ミリん ハイ生地 さつまいも 有塩バター | 人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほれん草 しめじ えのき しいたけ(乾) にら | 牛乳 バナナ | スキムミルク いりこ ★おさつパイ |
| 2 | 火 | 魚の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁 | 鮭 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ | 食塩 和風だし 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 さつまいも | 切り干し大根 人参 しめじ 玉ねぎ えのき 葉ねぎ | 牛乳 ばたばた焼き | スキムミルク いりこ ふんわりロールケーキ |
| 3 | 水 | ハンバーグ シチュー オレンジ | 合挽肉 牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク いりこ | パン粉 塩こしょう ケチャップ ウスターソース じゃがいも シチュー味 カラメル油 有塩バター 三温糖 葉種油 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース オレンジ | 牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット | スキムミルク いりこ ★ちんすこう |
| 4 | 木 | エビマヨ 韓国風なます 中華スープ | エビ 焼き豚 鶏肉 牛乳 いりこ | 葉種油 マヨネーズ ケチャップ レモン果汁 三温糖 米酢 濃口醤油 ごま ごま油 食塩 中華味 ミリん | 大根 人参 もやし しめじ 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) | 牛乳 パインアップル | 牛乳 いりこ 源氏パイ |
| 5 | 金 | スープスパゲティ サラダ ふりかけ | ベーコン クリームチーズ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ | スパゲティ コンソメ ミリん 薄口醤油 塩こしょう 和風ドレッシング ふりかけ さつまいも 上白糖 薄力粉 | 人参 しめじ えのき キャベツ セロリ 葉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり | 牛乳 Caウエハース | スキムミルク いりこ ★さつまいもの チーズケーキ |
| 6 | 土 | 昆布の佃煮 友禅和え 赤だし | 牛肉 野菜昆布 さつまいも 竹輪 かまぼこ 厚揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ | サラダ油 三温糖 みりん ごま 薄口醤油 米酢 和風だし | 人参 竹の子 キャベツ ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ | 牛乳 しっとりリッキー | スキムミルク いりこ 玄米小丸 |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | 魚の西京焼き けんちん汁 わかめともやしの和え物 | 鮭 麦味噌 ツナ 鶏肉 わかめ(乾) 木綿豆腐 厚揚げ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ | 三温糖 料理酒 みりん ごま油 里芋 薄口醤油 食塩 ごんにやく 和風だし ホットケーキミックス さつまいも 有塩バター | もやし きゅうり キャベツ ごぼう 大根 人参 葉ねぎ | 牛乳 アンパンマン お野菜せんべい | スキムミルク いりこ ★たい焼き |
| 9 | 火 | ●カレー ツナサラダ フルーチェ | 豚肉 ツナ 牛乳 スキムミルク いりこ | サラダ油 ジャガイモ カレールウ 和風ドレッシング フルーチェ(いちご) | 人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり コーン | 牛乳 ベジたべる | スキムミルク いりこ 雪の宿 |
| 10 | 水 | 魚の天ぷら さつま汁 納豆 | アジ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 卵 納豆牛乳 スキムミルク いりこ | 食塩 薄力粉 菜種油 和風だし さつまいも 里芋 薄力粉 上白糖 有塩バター | 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ | 牛乳 ココナッツサブレ | スキムミルク いりこ ★さつまいもブリ |
| 11 | 木 | ●親子汁 りんご 大豆とさつまいもの揚げ煮 | 鶏肉 卵 かまぼこ 大豆(水煮) 牛乳 いりこ | 和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 みりん 三温糖 さつまいも 片栗粉 | 豆苗 えのき 玉ねぎ 人参 葉ねぎ りんご | 牛乳 ばかりけ | 牛乳 いりこ ホームパイ |
| 12 | 金 | 味噌ラーメン 鶏レバーの甘露煮 味付けのり | 豚肉 鶏レバー 味付けのり 卵 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ | 中華味 鶏がらスープ 食塩 濃口醤油 ラード 三温糖 おろしうがい・にんにく 薄力粉 さつまいも | キャベツ 人参 もやし コーン 玉ねぎ 葉ねぎ にら ごぼう | 牛乳 アンパンマン ひとくちビスケット | スキムミルク いりこ ★がね |
| 13 | 土 | 第60回 お遊戯会 | | パン | ・ アンパンマンジュース | | |
| 14 | 日 | | | | | | |
| 15 | 月 | 魚のケチャップ煮 肉団子スープ パインアップル | サバ 肉団子 スキムミルク いりこ | 料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 サラダ油 中華味 ミリん 薄口醤油 さつまいも ホットケーキミックス ごま | しめじ 人参 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ パインアップル | 牛乳 源氏パイ | スキムミルク いりこ ★鬼まんじゅう |
| 16 | 火 | 鶏肉とさつまいもの中華風甘酢炒め 春雨サラダ わかめスープ | 鶏肉 ハム わかめ(乾) スキムミルク いりこ | 塩こしょう さつまいも 中華味 濃口醤油 三温糖 ごま油 片栗粉 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 ミリん 食塩 | ブロッコリー ピーマン きゅうり パプリカ(赤・黄) 玉ねぎ コーン 人参 えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ | 牛乳 オレンジ | スキムミルク いりこ ムーンライト |
| 17 | 水 | 魚のムニエル クラムチャウダー ふりかけ | 的鯛 ベーコン イカ あさり 牛乳 卵 生クリーム スキムミルク いりこ | 料理酒 塩こしょう 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 サラダ油 有塩バター ふりかけ グラニユー糖 | 人参 玉ねぎ コーン | 牛乳 マンナビスケット | スキムミルク いりこ ★シュークリーム |
| 18 | 木 | 肉じゃが 酢の物 赤だし | 牛肉 エビ しらす干し 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ | じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 ミリん 料理酒 濃口醤油 和風だし 米酢 薄口醤油 | 人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり もやし なめこ 葉ねぎ | 牛乳 バナナ | スキムミルク いりこ ソフトサラダ |
| 19 | 金 | サンドイッチ フライドチキン (誕生日) | ハム 鶏肉 牛乳 卵 ベーコン 生クリーム | 食パン いちごジャム マヨネーズ 薄力粉 菜種油 ピーマン トマト おろしにんにく 塩こしょう 薄口醤油 ミリん ゼリー ブリ | きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ みかん(缶) バイン(缶) | 牛乳 ウエハース | ★プリンアラモード |
| 20 | 土 | 照り焼きミートボール ごま酢和え 味噌汁 | 肉団子 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ | 濃口醤油 三温糖 みりん おろしうがい 片栗粉 ごま 米酢 和風だし | ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ | 牛乳 せんべい | スキムミルク いりこ クッキー |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | 魚のピカタ かばちゃサラダ ポトフ | タラ 卵 ベーコン ウィンナー こしあん 牛乳 スキムミルク いりこ | 塩こしょう 薄力粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース かばちゃ ジャガイモ コンソメ ミリん マヨネーズ 薄口醤油 上白糖 新粉 薄力粉 | 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ セロリ キャベツ じめじ 葉ねぎ | 牛乳 りんご | スキムミルク いりこ ★浮島 |
| 23 | 火 | ●八宝菜 焼壳(揚げ) みかん | 豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまいも うずらの卵(缶) 焼壳 スキムミルク | 中華味 三温糖 薄口醤油 濃口醤油 片栗粉 料理酒 菜種油 | 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ みかん | 牛乳 セブーレ | スキムミルク いりこ おっとと |
| 24 | 水 | ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ハム ベーコン 卵 生クリーム スキムミルク いりこ | 濃口醤油 三温糖 米酢 おろしにんにく ジャガイモ 塩こしょう マヨネーズ 薄口醤油 薄力粉 上白糖 有塩バター ベーキングパウダーレモン果汁 | 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ | 牛乳 アンパンマン ソフトせんべい | スキムミルク いりこ ★クリスマスカッパーキ |
| 25 | 木 | 鶏手羽の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁 | 鶏手羽 麦味噌 ひじき(乾) ツナ あさりの(乾) 木綿豆腐 スキムミルク いりこ | おろしうがい 三温糖 ミリん 和風だし 食塩 和風ドレッシング 薄口醤油 料理酒 | 人参 きゅうり キャベツ コーン えのき 玉ねぎ 葉ねぎ | 牛乳 みかん | スキムミルク いりこ 黒糖みるく |
| 26 | 金 | うどん かき揚げ 味付けのり | かまぼこ エビ 卵 味付けのり スキムミルク いりこ | うどん(乾) 和風だし 薄口醤油 さつまいも 食塩 ミリん 薄力粉 菜種油 有塩バター 粉糖 | 葉ねぎ しめじ 水菜 玉ねぎ 人参 しそ | 牛乳 ぱりんこ | スキムミルク いりこ ★クッキー |
| 27 | 土 | 白身フライ コンソメスープ ふりかけ | 白身フライ ベーコン スキムミルク いりこ | 菜種油 コンソメ 薄口醤油 ミリん 食塩 ふりかけ | 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ | 牛乳 チョイス | スキムミルク いりこ ベジたべる |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | | | | | | |
| 30 | 火 | | | | | | |
| 31 | 水 | | | | | | |

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

先月、子どもたちが、さつまいもを収穫してくれました。
約1ヶ月、美味しくなへれと大事にねかせてきました。
子どもたちも「まだ?いつ?今日のさつまいもは、僕たちの?私たちの?」と楽しみに待っていました。さつまいもがどのメニューに入ってきたか子どもさんに尋ねてみられてください。

さつまいもは、便秘にいいといいうイメージがあります。それは、水溶性食物繊維(水に溶ける)と不溶性食物繊維(水に溶けない)、ヤラビンが豊富に含まれているからです。

水溶性食物繊維は、余分な糖質や脂質をつかまえて、腸内環境を整えてくれます。

不溶性食物繊維は、余分な糖質や脂質の排出を促し、水分を吸い込んで膨らみ

腸を刺激し便通を促す効果があります。ヤラビンは、さつまいもを切ったときに

出てくる白い液体で皮の近くに含まれています。

ヤラビンも食物繊維同様に腸の動きを促し、便を柔らかくしたり、老廃物の排出を助けてくれます。